



節。けれどエネルギーいっぱいに燃えて活躍できる季節でもある。こ 暑い夏には夏パテと言う言葉があるが、とかく体調を崩しがちな季 高い、立川の誇る東洋医学専門家三人の先生にお話を聞いてみた。 人にはちょっぴり耳の痛いヘルスアドバイス。多摩地区でも評判 の夏を元気に熱く生きるには…。耳よりな、そして過保護気味の現代

・夏バテとは 「暑い夏にはクーラーで涼しく

本昌弘先生 本健康回復センター 機能を高めることに主眼を置く高 のバランスを削すことが夏バテ いのが夏で、そこに関係する身体 ・「心臓と小腸に症状が現れやす は、その道和年以上の柳下はり院 夏パテかなあ」と語ってくれたの 与快適さを失ってしまったのが するところに即って、わがままか 楽をする為に自然を克服しようと 中に入れたくなるけれど、自分が ミックス治像により臓器の正しい (曙町)の柳下登志夫先生。 ソフトカイロと科学的検証の また、冷たいものを胃袋の (錦町)の高 少汗が出ていてもいつも体があた

体を冷さないことが大切で、

康法。

後頭部に軽くテニスポール

になるとするこのテニスポール健 脊髄液を刺激することが大変健康

を当ててみるだけで、

家庭でも間

オフィス(曙町)の平塚晃一先生。 を持つ立川カイロプラクティック 本で只一人、 場から話してくださったのは、日 がストレスとなって一つには引き 「外からの刺激に対応できなく 大脳と削脳のアンパランス オステオパシーの立 イギリスの優秀学位

・種々のアドバイス

とになり、 これから、 朝起き抜けに一杯の水を飲みます ことは当然ですが、それは、胃腸 に回転する訳です。 ですから、その供給をうまく補う ・「夏は普通にしていてもい スタートします。例えば 体力消費量が多いんです。 朝食時には、スムース 活動する信号を送るこ

けないという、「しなければ思考回

の多い人は、ストレスになっ

となる頭の後頭部に流れる配

テやすいと説くこのポイ

あるのに、

習いのにしなければい

まくバランスを保つところ健康で が官能のはたらき。この2つがう

能率がよかったりします」(高木先 ラーをかけない方が長時間では 動ける要因ですからその時は暑い なあと思ってもすぐ直感的にク たかになっていることが、快適に ・「昔は、井戸水の8度くらいで冷

ていくのが人間のうまい生き方

「本来は自然とうまくつきあ

と語る脚下先生。自分が夏バテぎ

自分はどれぐらい

下先生) 中、お腹が冷たいといけない」(柳 2時間経たないと溶けない。 たりする。冷たい水は、体の中で やしたすいかが一番冷たくて美味 で味もわからないくらい冷たかっ しいとされていた。今は、冷蔵庫

> よく枕が固かったり、軟らかだ ことわざ 答28

・テニスボール健康法

うかうか三十 漢字一字挿入せよ きょろきょろ

真如苑だより

うことの大切さをおしえて

れています

した。そして「清浄」と

だけでは 和尚になれ 82

できればと、お待ち中し上

ろ洗われる世界」へお招き

真如苑では今月も「ここ

げております

現れるという。仕事をしなければ 脳のバランスが悩育髄液の流れに

いけないと思うのは大脳のはたら

さばりたいというの

オステオパシー。その考え力で

アニスポール健康法の考室者とし

知られる平塚先生。大脳と間

いいと感じた経験はないでしょう

脳脊髄液の流れをよくするこ

彼労回復に繋がるとする。

ったりして、当たる感じが気持ち



てくれるのは、田んばをゆったり

眺めて見たりして自然に帰るこ

りない。そうした中に彼れをとっ

ても本当に見るということはあま

「現代人は毎日忙し過ぎて景色

ピント合わせ

新記録へ、エイつと 練習方法で再 が考えてくれた 顧問の保坂先生 ど、そんな時 落ち込んだけれ 時は本当に辛く 「記録が出な

ってくるが、夏まで頑張ります 場に賭ける。受験という空気も迫 単記録突破をねらい、全国大会出 丸投げで大会新記録で優勝。7月 競技記録会において中学女子砲 このほど、都下ジュニア陸上 と語る三中の芳村核子選手。 の時は本当に嬉しかった」 12メートル23を出せた。そ へ投げて欲しいものだ。 いう意志は硬い。どこまでも遠く に行われる都大会で全国大会の標

換えて両方やってみるとさらに気 きています。飲式と硬式、交互に 単にできることから脚光を浴びて

> とだったのに、それも無くなろ うとしている」と、その大切 さを語ってくれたのは。こ のほど、フロム中氏のギ

の写真愛好家の森のシャッター インヤッタ の花程俊一さん。立川の主婦ら という写真展を開いた写真家 ヤラリーで「田んばの詩」

名の力作は一 一の会員約初 一つがこの 1 1



かけてくれる テーマを語り

装崎村は何県だったのでしょう。 ち着きますが、韮山県から神奈川 山小萱県 6月号の答) 2 になるまでのほんのわずかの間 2人間県 3品川県

でと違って見えてくるかもしれな ますいる戦しくなる夏が少し今ま してみるだけでも、

これからます

そんなことも考えながら夏を過ご 自然とつきあえているだろうか

論うずまく中で明治26年、 は東京府となったのです。 管理の一本化を強く希望 竹否両 都合が多く、明治19年のコレラ騒 またがっていたため、管理上、不 ぎをきっかけに東京府は水の衛生 玉川上水は神奈川県と東京府に 三多摩

▲後頭部にテニスポールを2つ軽く出て

村はようやく韮山県にまとまりま

したが同年日月にはまた他へ移管

は柴崎村)

ら然り。明治4年6月 した。立川(当時 入り乱れておりま と加山県が複雑に ではなく、品川県 三多摩はまだ東京 頃は明治初明

川県に変わるというめまぐるしさ され、その月末には更にまた神奈

その後は明治路年までしばし落

フ月16日(木) ブダペスト ブダペスト 少年少女合唱団 場所・市民会館 大ホール 時間:18:00開演 間合せ:26-1311 市民会館

山梨中央銀汗 \*並川支店\* 〒190 並川南福町2-15-13 TEL 0425-26-1571

ふれあい

二十歳で如人、「ハハケき」と回りを見下いるらぎコ三十、四十 却や シコト る・ス 土 が

きるろきなる四 9 いとかが

届集人

立井齊介

の四二五四

**らは、いりき種長アヨ内実がなけれる練見。ま式、人部枠舗は打ア山門圏できないころのおさま。** CR 師尚になれ 本計れずお

100 雪城ビル3ド 一丁印 用えくてびあん OB - 500082 橋田一旦

日時 ■お申し込み ■即本尊、真如宝物館をはじめと がしてございます して映画など盛りだくさんの用意 「えくてび 7月15日か 2時11時

川の満り」に成長してきま 十一市民の熱意と根気、「立 ういいなら続けている運動で

「クリーン多摩川」はも

あん・コンハ ニオン」(本意 れた人)へ を手渡してく

は

消えゆく田んぼに

油彩画 森信保

まい あーと 「祭り」 を描いていた あたたかな絵 「民族的な

のあたたかさ、生きさまをテーマ 所に困っているはどという たもの。七月、 付近での諏訪祭りの風景を描写し 員である。表紙の絵は、南口交番 秋川美術家連盟・協会と、実にい 労美術展の賞等。数々の賞を受賞 さん。絵は高校時代の美術部の時 方にあげているという。絵を通し をテーマにシリーズで始めたもの の出品用作品とて家は絵の置き場 **ろいろな場で活躍。日本清典会会** 個展は3回。他、立川の美術協会 のライフワークそのものだった。 て夢を語る森さんの絵はまさにそ また、立川の姿を絵で残したいと にと描き続けたもの、多摩川の橋 キャリア。その間。秋川美術展大 からがはじめで、かれこれ初年の いう。それも友人。知人で欲しい いうことから、描き貯めていると 上野の日本清典会特別費、勤 実は立川市役所の総務課長 地元の出品用と都 るんです」と 語る森信保さ いと思ってい 7 はパルセロナの空の下だ。叱られ まれて、 る。素晴らしい指導者、先輩に恵 なほ水遊びえくてびあん

(五真) 天野党男 板梯一明 君上表演中界正弘 町回使一 山田原子 明田 世 中科給里 5.5 原田快速 (4

今月号が刷り上がる頃に

東京都立川市茶崎町1-3 発行所 えくてびあん編集工房 平成四年七月一日発行 第96号 37 303

風

東

辺には「隠れカスーイスト」がたく さんいるなあと思っていたところ のであった。・えくてびあんの周 十嵐正市さんであった。五十嵐さ さんもまた。 レストランをやっている川野多祐 が違い過ぎるので俄には信じがた カヌーの達人でもあるなんて分野 いますよ。と教えてくれたのは五 にちがいない。
・こういう少女が 時すでにカヌーにのっていたとい の健康状態にまでもっていこうと ド杯カスー大会で優勝した時であ 前になるが。立川高校時代にNH とはじめて会ったのは、 に寒やかな表情をしている。彼女 返してみると「シブキの乙女」は実 月号に掲載させて頂いた。いま見 子ちゃんの近況については昨年い 番に報らせてくれと。決まったと 報が舞い込んだ。報節新聞の友人 いことだ。五十嵐さんから薬袋箸 づくりの名人であった。同じ人が んは当時錦町に住んでおられ。風 う、はじめは「川あそび」だった いう。ご両親の類いから小学生の いう電話を6月7日に受けた●弘 オリンピック出場が決まったら に傾んであったのだ。小林弘子の た。虚弱体質の彼女を「ふつう さんを紹介され、さらに曙町で 原稿締切り、ギリギリの時に朗 弘子ちゃんの今度の快学であ カヌーでの先輩格な もうて年

